

“認知行動療法”

CBTラーニング 公開フォーラム

ライフステージに合わせた
多職種による認知行動療法の
活用可能性を考える

千葉大学で2019年4月に立ち上げた「簡易（低強度）認知行動療法的アプローチによる相談支援を行うメンタルサポート医療人養成プログラム」では、対人援助職の方々を支援しています。

この度、**低強度認知行動療法の基本**、**子どもの不安**、**高齢者への活用**等の紹介をZOOMによるライブ配信にて開催します。

Program

13:30-13:35 オープニング

13:35-14:05

「低強度認知行動療法とは」

千葉大学大学院医学研究院
認知行動生理学教授 医師

清水 栄司



14:10-14:50

「子どもの不安予防教育プログラム ～勇者の旅～」

千葉大学子どものこころの発達教育研究センター
特任講師

浦尾 悠子



14:55-15:25

「こころと身体を、ともに支える 一フレイル予防に活かす認知行動療法」

千葉大学国際高等研究基幹/大学院医学研究院
特任助教(JSPS特別研究員-RPD)
理学療法士

磯部 祐子



15:35-16:10 メンサポ修了生による活動報告

15:35-15:55

「発達特性の理解と保護者のストレスケア (CBT-PAC)プログラム」

千葉大学子どものこころの発達教育研究センター
特任研究員 保健師 公認心理師

河崎 智子

15:55-16:10

「企業のメンタルヘル스에活かす認知行動療法」

千葉大学医学研究院認知行動生理学 特任研究員
言語聴覚士 公認心理師

阿部 裕実

16:10-16:20

「対人恐怖を持つ方に対する視線トレーニング技術の適用」

大阪大学連合小児発達学研究所 博士前期課程
千葉校

田口 懸史郎

16:20-16:30 クロージング

オンライン

参加費
無料

日時

2026 **2.22** (日)
13:30-16:30

申込締切

2026 **2.21** (土)

※先着順。参加にはお申込が必要です。



申込フォーム

お問合せ先

主催 千葉大学大学院医学研究院認知行動生理学

Mail neurophys1@ml.chiba-u.jp

共催 NPO法人 認知行動療法推進協会、株式会社メンサポ

Tel 043-226-2027 (平日10時～16時)

2023年度より千葉大学発ベンチャー「株式会社メンサポ」が教育支援事業を引き継ぎました。

こんなあなたへ

自信と根拠を持って
患者さんと接することが
できるようになりたい



医療系職

経験・実績のあるところで
きちんと学び直して
自分の支援を見つめ直したい



福祉系職

生徒たちや家族の方の
ストレスや悩みを
軽減してあげたい



教育系職

認知行動療法(CBT)を学んでみませんか？

／ 認知行動療法(CBT)とは

Cognitive Behavior Therapy (CBT) は、「感情」の問題を引き起こしている「認知」と「行動」の悪循環を見直し、感情と上手に付き合えるように、心のバランスを取る精神療法のひとつです。

／ CBTラーニングとは

メンタルヘルスの問題をかかえる方のストレスや悩みを軽減するスキルを身につけられるオンライン学習です。認知行動療法的アプローチを学ぶと、様々なストレス場面に対し、よりよい対処ができるようになります。

国内外で
報告されて
いる事例

- ✓ 睡眠の質の改善
- ✓ 落ち込みや不安が減る
- ✓ 育児ストレスや不安が減る
- ✓ 介護家族のメンタルヘルス向上



保健・医療



福祉



産業・労働



教育

認知行動療法は、医療現場に限らず
様々な場で活用可能です

／ メンサポ修了生の声



作業療法士Kさん

認知行動モデルを使って患者さんの困りごとを一緒に整理でき、よりよい支援ができるようになりました。



薬剤師Oさん

自信と根拠を持って患者さんの服薬指導ができるようになって学んで、スキルを活用しています。



助産師Tさん

産科病棟で、講義で学んだコーピングやマインドフルネスのスキルが役立っています。



言語聴覚士Aさん

声かけの方法や具体的な手技、考え方などを学ぶことでリハビリでの心理的支援に役立っています。